

# عطسه وآداب آن



دیارستان: الماع سائنه علمه پتستان سوندي

۱۳۹۶



تتبع ونگارش:  
الحاج امين الدين « سعیدی - سعید افغانی »  
مدیر مرکز مطالعات ستراتژیکی افغان و  
مسؤل مرکز فرهنگي بحق لاره - جرمني

[www.masjed.se](http://www.masjed.se)

# عطسه و آداب آن

## عطسه چیست؟

عطسه که از اصل عربی است، در زبان انگلیسی آنرا سنیز (Sneeze) و در زبان پشتو (پرنجی) گویند. در زبان آلمانی عطسه را ( Nießen ) میگویند. علماء و محققین در تعریف عطسه مینویسند که: عطسه عبارت از نوعی از واکنش دفاعی بدن است ( رفلکس) به مواد محرک تنفسی یا التهاب مجاری تنفسی یا برای دفع ترشحات در وقت مریضی. مکانیسم عطسه خروج سریع هوای بازدمی بر اثر انقباض عضلات تنفسی است. عطسه زمانی اتفاق می افتد که بافت پوششی تنفسی که یک لایه سلولی پوشاننده دیواره داخلی بینی است، تحریک شده و مغز نیز واکنش عطسه کردن را نشان می دهد. عطسه در بین انسان ها و سایر حیوانات وجود دارد.

## عوامل عطسه:

عوامل عطسه در اکثر موارد سرماخوردگی ساده، حساسیت ( آلرژی)، محرک های فیزیکی، عوامل زیست محیطی، گرمی هوا و حتی اشعه آفتاب معرفی شده اند. بر علاوه عطسه برخی از سیستم دفاعی بدن بوده که مانند سرفه سیستم تنفسی را از مواد غیر ضروری و اضافی پاک مینماید با تفاوت اینکه سرفه حصه پائین سیستم تنفسی را تمیز نموده و عطسه برخی بالاتر یعنی قسمت روی و اطراف آنرا از گردو خاک و مواد اضافی تصفیه مینماید. معمولاً عطسه کردن از احساس خارش در پشت بینی آغاز می یابد و سپس نفس حبس شده و در نهایت نیز جریان هوا با شدت و به صورت عطسه کردن خارج می شود. در عطسه خروج بزاق و مخاط نیز صورت گرفته میتواند و اکثر صورت میگیرد.

## ایجاد نظم خاص جسمانی در وقت عطسه:

زمانیکه انسان بنا بر به هر عامل ایکه مجبور به عطسه زدن میگردد، پوشش درونی بینی به مرکز مخصوص که در مغز قرار دارد، تدابیر و احضارات خاصی در مورد سایر ارگانها ایجاد مینماید، مغز به تعداد از عضلات وظیفه اشتراک و اکتیف بودن در عملیه عطسه را صادر می نماید. بنآء تعدادی از عضلات آغاز به گرفتن سهم معین در پروسه عطسه میگردند. این عضلات عبارتند از: عضلات شکمی، عضلات قفسه سینه، دیافراگم، عضلات کنترل کننده طناب های صوتی، عضلات پشت گلو و عضلات پلک.

بنا زمانیکه انسان مجبور به عطسه زدن میشود، غیر ممکن است چشم های خویش را بازنگه دارد، نه تنها چشم بلکه سایر عضلات دخیل در پروسه عطسه بنا بر هدایت محل قومانده که در مغز قرار دارد باید در این عملیه با رویه درستی عمل کنند، تا ذره تحریک کننده با سرعتی تا 100 الی 150 کیلومتر در ساعت، از بینی شما خارج شود، اصیب نه بیند.

## چرا بعضی ها پشت سر هم عطسه می کنند؟

برخی افراد معمولاً پشت سر هم و چند بار متوالی در یک نوبت عطسه می کنند که به گفته پزشکان این افراد اغلب مبتلا به آلرژی هستند و حتی در فصولی و ماهای سال که آلرژی شایع نیست به همین روال عطسه می کنند. همچنین عطسه های متوالی می توانند ناشی از تیک عصبی یا تلاش بدن برای خارج ساختن ذرات گردوغبار باشد.

## چرا برخی افراد با صدای بلند عطسه می کنند؟

شدت و شکل عطسه کردن در افراد مختلف، متفاوت است که این اختلاف از تفاوتها در خودکنترلی فرد و آناتومی بدن نشات می گیرد. نتایج یک مطالعه نشان می دهد 45 درصد افراد در مکان های خصوصی و عمومی متفاوت از هم عطسه می کنند.

## مؤمن عطسه را دوست دارد:

از حضرت ابوهریره (رض) روایت شده است که رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْعَطَّاسَ» (صحیح بخاری کتاب الأدب، باب ما يستحب من العطاس ومايكره من التثاءب، ۱۲۴/۷-۱۲۵). (یعنی خداوند متعال «عطسه را دوست دارد» و خداوند می‌فرماید: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (سوره البقرة: ۱۶۵). (کسانی که به خدا ایمان آورده‌اند قوی‌تر هستند در رابطه با عشق و محبت با خداوند (از دوستی و محبت مشرکان با معبودانشان)).

مؤمن خداوند را دوست دارد و آنچه را که خداوند دوست دارد او نیز دوست می‌دارد و خداوند عطسه را دوست دارد پس مؤمن نیز عطسه را دوست دارد.

پس عطسه عمل محبوب و پسندیده‌ای به شمار می‌رود چون که از وقوع آن بدن سبک می‌شود و عطسه از سبکی بدن به وجود می‌آید و سبب باز شدن منافذ تنفسی قسمت بالایی بدن یعنی روی و اطراف آن (سینوزها) می‌گردد. و در ضمن بیانگر عدم پرخوری هم است و در نهایت موجب نشاط، شادابی و حرکت در عبادت می‌شود. توجه باید کرد که تعدادی از افراد عطسه خود را بند نموده مانع وقوع آن می‌شوند که این کار از نگاه طبی مضر بوده و خلل در روال طبیعی وجود محسوب می‌شود.

### یادداشت:

قابل یاد آوری است حدیثی را برخی محدثین روایت می‌نمایند که: «العطاس والنعاس والتثاءب في الصلاة والحيز والقي والرعا من الشيطان» (باید گفت که این حدیث از جمله احادیثی ضعیفه بوده و سند این حدیث را حافظ ابن حجر در فتح الباری، ۲۰۸/۱۰ و همچنین علامه آلبنانی در ضعیف الجامع، صفحه ۵۵۲، شماره ۳۸۶۵ ضعیف قرار داده‌اند).

## عطسه های پی در پی:

تعدادی زیادی از انسانها دیده شده که یکبار به عطسه آغاز کنند، دیگر آنرا رها نمیکنند، و بطور مسلسل یکی پی دیگر به عطسه زدن، ادامه میدهد.

آلمانی‌ها عادت دارند و اصل اخلاقی و ادب نیز هم است که: در جواب و یا در صورت شنیدن صدای عطسه، در جواب عطسه اول کسیکه عطسه را میشوند، میگویند: «گوزیندهیت» (Gesundheit) که معنی: «برایت صحت می‌خواهم» ، میباشد. در مقابل جواب عطسه کننده از آن: «dankeschön» یعنی شکر میکند. معمولاً برای سه بار صحتمندی برای عطسه کننده میخواهند، ولی اگر عطسه یک شخص از سه بار اضافه کرد، میگوید این علامت مریضی است. و میگویند برایت صحت می‌خواهم و باید در مورد صحت خویش احتیاط و توجه کنید.

در شریعت اسلامی زمانی که شخصی بیشتر از سه مرتبه عطسه بزند، عطسه‌اش جواب داده نمی‌شود، زیرا که این شخص سرما خورده است.

در حدیثی از حضرت ابوهریره (رض) روایت شده است که می‌گوید: من از رسول الله صلی الله علیه وسلم شنیدم که فرمود: زمانی که یکی از شما عطسه زد باید همتشین‌اش جواب عطسه او را بدهد و اگر از سه بار بیشتر عطسه زد پس او سرما خورده است و بیشتر از سه عطسه جواب داده نمی‌شود.

## مراعات تن صداپوشانیدن دهن در وقت عطسه:

برای شخصی که عطسه میزند، توجه باید کرد که: در وقت عطسه زدن دهن خویش و حتی روی خویش را با دست و یا هم دستمال بپوشاند تا که لعاب دهن و بینی اش بر روی و یا هم لباس اشخاصی که در جنب اش قرار دارد نریزد.

در این مورد حدیثی داریم که از حضرت ابوهریره (رض) روایت شده: «إِنَّ النَّبِيَّ كَانَ إِذَا عَطَسَ غَطَّى وَجْهَهُ بِيَدِهِ أَوْ بِنُؤْبَةٍ بَهَا صَوْتُهُ» ( زمانی که پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم عطسه می‌زد چهره مبارک، را با دو دست یا با تکه ی می‌پوشانید و به کمک آن (تکه یا دست) صدایش را پایین می‌آورد.



نباید انسان فراموش کند، که انسان در وقت عطسه زدن کنترل خویش را از دست میدهد. و خدا ناخواسته وضع چنین پیش نیاید که حاضرین از لعاب دهن و بینی اش متضرر نشوند. (تفصیل موضوع را میتوان در شرح ابن العربی که بر سنن ترمذی نوشته است، ۲۰۵/۱۰. [۱۹] همچنان به شرح ابن العربی که بر سنن ترمذی نوشته است، ۲۰۶/۱۰. مراجعه فرماید.) همچنان عطسه کننده باید در وقت عطسه، بر تن صدای خویش توجه نماید، زیرا رهنمود و هدایت اسلامی همین است که: کوشش بعمل آید تا تن صدای (Glosbe یا ملودی صدا) حین عطسه زدن در صورت ممکن خفیف گردد، و از صدای بلند تا حد ممکن باید جلوگیری بعمل آورده شود. (فتح الباری 10 / 622)

حتی تعدادی از علماء که گویا صدای خویش را تخفیف ببخشید به حدیثی «العطسة الشديدة من الشيطان» استدلال مینمایند، خدمت این تعداد از علماء باید گفت که: که حدیث از قوت بیشتر برخوردار نبوده و حدیث ضعیف میباشد.

از جانب دیگر باید گفت کسانی که در وقت عطسه صدای خویش را کشیده و بلند می‌کند مسلماً این عمل باعث بروز برخی از مشاکل جسمی و اختلالاتی در سر و مجاری تنفسی میگردد. (امام احمد فی العطاس، ۳۰۷/۴، شماره ۵۰۲۹ و امام ترمذی در سنن خود در کتاب ابواب الأدب، باب ماجاء فی خفض الصوت و تخمیر الوجه عند العطاس، ۲۰۵/۱۰ ... و غیره این حدیث را تخریح کرده‌اند).

### کج کردن دهن در وقت عطسه:

همانطوریکه در فوق متذکر شدیم که در وقت عطسه، عضلات شکمی، عضلات قفس سینه، دیافراگم، عضلات کنترل‌کننده طناب های صوتی، عضلات پشت گلو و عضلات پلک چشم در عملیه عطسه از جانب مغز مامور به همکاری، هشدار و احضارات میگردد، بنا شخصی که عطسه میزند کوشش بعمل آرد که نباید گردن خویش را در وقت عطسه زدن، به طرف راست و یا هم چپ کج و یا خم نماید زیرا تجارب نشان داده است، خدا ناخواسته بنا بر فشار بزرگ، نوعی از درد، خمیدگی و یا هم کجی در جسم انسان بوجود آید، و در بسیاری از حالات خطری آن وجود دارد که سر انسانها برای همیشه هم کج باقی می‌ماند. (امام احمد در «المسند»، ۴۳۹/۲ و امام ابوداود در سنن خود کتاب الأدب باب فی العطاس، ۳۰۷/۴، شماره ۵۰۲۹ و ترمذی در سنن خویش ابواب الأدب باب ما جاء فی خفض الصوت و تخمیر الوجه عند العطاس، ۲۰۵/۱۰ ... تخریح کرده‌اند و همچنین امام بغوی در شرح السنة، کتاب الاستئذان، باب ترک تشمیت من لم یحمدالله عز وجل، ۳۱۴/۱۲، شماره ۳۳۴۶ و حاکم «المستدرک»، کتاب الأدب، ۲۶۴/۴ و امام ترمذی این حدیث را حسن و صحیح دانسته و امام ابوداود بر آن سکوت کرده است، و شیخ آلبانی آن را حسن و صحیح دانسته است و نزد حاکم و ذهبی استاد این حدیث صحیح هستند.)

### گفتن «الحمد لله» با صدای بلند:

علماء در این مورد متفق الری اند که: بر عطسه کننده مستحب است تا در وقت عطسه آنها با صدای بلند بگوید «الحمد لله» بگوید اگر چه در نماز فرض هم باشد. (مراجعه نماید به: شرح ابن العربی که بر سنن ترمذی نوشته شده است، ۲۰۶/۱۰ و همچنان مراجعه نماید به فتح الباری، ۶۱۸/۱۰.) که البته بر شنویندگان گفتن «الحمد لله هنگام شنیدن عطسه شخص دیگر مشروع نیست و احادیث وارد شده در این زمینه ضعیف هستند» (مراجعه فرماید به اذکار للنوی، صفحه ۴۲۷.) - زمانیکه عطسه زننده «الحمد لله» میگوید، بهتر است کمی صدای خویش را بلند نماید، و طوریکه متذکر شدیم فرق نمیکند اگر چه در داخل نماز باشد.

(البته در مذهب احناف جواب دادن عطسه در حین خواندن نماز، باعث فاسد شدن نمازها است و دلیلشان حدیث صحیح مسلم شریف، جلد اول، صفحه ۲۰۳ باب تحریم الکلام فی الصلاة که راوی حدیث حضرت معاویه بن الحکم السمی است و در همین کتاب در بحث «چه کسی مستحق جواب دادن نیست» آمده است. (جهت تفصیل بیشتر مراجعه شود به فتح باب العنایة از مرحوم ملاعلی قاری)

## انواع «حمد» در عطسه:

از پیامبر صلی الله علیه وسلم روش های مختلفی در رابطه به حمد روایت گردیده است، ولی بهتر است که گاهی که یک روش و گاهی به روش دیگر، تا با این کار از سنت پیامبر صلی الله علیه وسلم پیروی کرده باشیم. این روایت عبارت است:

### اول: عطسه زنده باید «الحمد لله» بگوید:

از حضرت ابوهریره (رض) روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده اند: «إن الله يحب العطاس ويكره التثائب فإذا عطس فحمد الله فحق على كل مسلم سماعه إن يشمته». خداوند عطسه را دوست می‌دارد و خمیازه را ناپسند می‌داند. هر گاه کسی عطسه زد و حمد خدا را «الحمد لله» گفت، بر مسلمانی که آن را شنید لازم است که جواب عطسه‌اش را بدهد. (مراجعه شود: به الفوائد المجموعة فی الأحادیث الموضوعه از علامه شوکانی، ۲۲۴ تا ۲۲۲ هکذا مراجعه شود به کشف الخفا از علامه عجلونی، ۲۵۲/۲، شماره ۵۴۹۶).

### دوم: عطسه زنده «الحمد لله رب العالمين» بگوید:

حضرت ابن مسعود (رض) از رسول الله صلی الله علیه وسلم روایت کرده است: «إذا عطس أحدكم فليقل: الحمد لله رب العالمين ويقال له: يرحمك الله وليقل يغفر الله لكم». ( هنگامی که یکی از شما عطسه زد «الحمد لله رب العالمين» بگوید و دیگران یعنی شنوندگان در جواب او «يرحمك الله» بگویند و عطسه زنده در پاسخ او «يغفر الله لكم» بگوید. (امام بخاری در صحیح خود کتاب الأدب باب ما يستحب من العطاس و ما يكره من التثائب، ۱۲۴/۷-۱۲۵ تخریج کرده است. و امام نسائی در عمل الیوم و اللیلة، صفحه ۲۴۰، شماره ۲۲۴ و علامه ابن السنی در عمل الیوم و اللیلة، باب کیف یرد علی من شمته، صفحه ۹۵، شماره ۲۵۹ تخریج کرده‌اند و علامه آلبانی در صحیح الجامع، ۱۷۹/۱، شماره ۶۸۶ و همچنین ابن السنی ابومحمد السلفی این را صحیح دانسته‌اند در صفحه ۹۵، شماره ۲۶۰).

### خواننده محترم!

تعدادی از مردم عادت دارند بعد از «الحمد لله رب العالمين»، سوره فاتحه را بصورت کامل قرائت می‌دارند، باید برای این عده افراد گفت: که این روش در شریعت اسلامی هیچگونه اصل و اساس ندارد. همچنان هستند اشخاصیکه قبل و یا هم بعد از «الحمد لله»، «أشهد أن لا إله إلا الله» می‌گویند در حالی که این کار آنان بدعت و حرام است.

کامل می‌خوانند این کار آن‌ها بی‌اساس بوده و در شریعت برای آن اصل و دلیلی وجود ندارد و بسیاری از مردم از حد تجاوز کرده‌اند و قبل یا بعد از «الحمد لله»، «أشهد أن لا إله إلا الله» می‌گویند در حالی که این کار آنان بدعت و حرام است. (مراجعه شود به فتح الباری، ۶۱۶/۱۰). و همچنان گفتن «الحمد لله».. الحمد لله جلا له» مشروعیت ندارد و احادیث وارد شده در این زمینه ضعیف هستند. (این حدیث را امام حافظ ابن حجر در فتح الباری، ۶۱۶/۱۰ ضعیف قرار داده‌اند و همچنین ابومحمد السلفی محقق عمل الیوم و اللیلة وابن السنی صفحه ۹۵، شماره ۲۶۰ این حدیث را ضعیف قرار داده‌اند.)

### سوم: عطسه زنده «الحمد لله على كل حال» بگوید:

در این مورد حدیثی داریم که از حضرت علی کرم الله وجهه روایت است که پیامبر اسلام فرموده است: «إذا عطس أحدكم فليقل: «الحمد لله على كل حال وليقل له من عنده: يرحمك الله ويرد عليهم يهديكم الله ويصلح بالكم». ( هنگامی که یکی از شما عطسه زد باید «الحمد لله على كل حال» بگوید و اطرافیانش در جواب، «يرحمك الله» بگویند و خود عطسه زنده در پاسخ اطرافیانش «يهدیکم الله ويصلح بالکم» بگوید. (یعنی خداوند شما را هدایت کند و حال شما را بهبود سازد). (این حدیث را امام احمد در «المسند»، ۱۲۰/۱-۱۲۲ و دارمی در سنن خویش از ابی‌ایوب در کتاب الاستئذان باب إذا عطس الرجل ما يقول، ۲۸۳/۲ و امام ترمذی در سنن خویش ابواب الأدب باب کیف تشمت العاطس، ۲۰۰/۱۰-۲۰۱ و حاکم نیز در کتاب الأدب، ۶۴/۴ تخریج کرده‌اند. و این حدیث را

علامه آلبانی در صحیح سنن ترمذی صحیح دانسته‌اند، ۳۵۴/۲، شماره ۲۲۰۲ و النبا در شرح که بر مسند أحمد، ۳۲۱/۱۷ نوشته‌اند حسن داشته‌اند. (

### چهارم: یا اینکه عطسه‌زننده بگوید:

«الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه مبارکةً عليه، كما يحب ربنا ويرضي» (از حضرت رفاعه بن رافع روایت شده است که می‌گوید: من پشت سر رسول خدا ج نماز خواندم و عطسه زدم و قتیبه که کنار من ایستاده بود چیزی نگفت و من «الحمد لله حمداً كثيراً مبارکةً فيه مبارکاً عليه كما يحب ربنا ويرضي» گفتم و هنگامی که رسول صلی الله علیه وسلم نماز را به پایان رسانید فرمود: گوینده چه کسی بود. عرض کردم: من یا رسول الله صلی الله علیه وسلم. رسول خدا صلی الله علیه وسلم فرمودند: «لقد رأيت بضعه وثلاثين ملکا بينترنه أيهم يكتبها أول». «من سی و اندی فرشته را دیدم که به سوی آن می‌شتافتند و هر کدام تلاش می‌کرد که آن را پیش او همه بنویسد.» (این حدیث را امام ابوداود در سنن خویش در کتاب الصلاة، باب ما یسفتح به الصلاة من الدعاء، ۲۰۵/۱، شماره ۷۷۳ و ترمذی در أبواب الصلاة، باب ما جاء فی الرجل یعطس فی الصلاة، ۱۹۳/۲-۱۹۴ و بیهقی در کتاب الصلاة، باب القول عند رفع الرأس من الركوع و إذا استوی قائماً، ۹۵/۲ و ذکر أن الصلاة فی هی المغرب، و حاکم در «المستدرک» کتاب معرفة الصحابة و همچنین حافظ ابن حجر در الفتح آن را تخریج کرده و طبرانی تخریج کرده همین حدیث را و گفته سند آن اشکالی ندارد، ۶۱۹/۱۰ و همه آن را تخریج کرده‌اند و در صحیح سنن ابی‌داود علامه آلبانی آن را صحیح قرار داده‌اند، ۱۴۷/۱، شماره ۷۰۰.)

### یادداشت ضروری:

هدایت و رهنمود شریعت دین مقدس اسلام همین است که: عطسه‌زننده از ذکر، تسبیحی که در احادیث وارد نشده، باید جداً جلوگیری کند، زیرا بهترین روش در ذکر و تسبیحات همانا روش محمد صلی الله علیه وسلم است. حضرت مجاهد می‌فرماید:

یکی از پسران حضرت عبدالله بن عمر (رض)، ابوبکر و یا عمر، عطسه زد و گفت: آب، حضرت عبدالله بن عمر (رض) برایش گفت: آب چیست؟ گفت: آب اسم شیطانی است از شیاطین است که بین عطسه و حمد قرار دارد. (امام بخاری در کتاب الأدب المفرد، باب لا یقل آب، ۳۹۰/۲ این حدیث را تخریج کرده است و اسناد این حدیث را حافظ ابن حجر در فتح الباری صحیح دانسته‌اند. حضرت سالم بن عبید (رض) می‌فرماید: من همراه یک گروهی در سفر بودم، یکی عطسه زد و گفت: «السلام علیکم» حضرت سالم بن عبید در جوابش گفت: «علیک و علی أمک» سلام بر تو و بر مادرت، مرد ناراحت شد (که من به او سلام دادم و او اسم مادرم را گرفت) حضرت سالم گفت: من چیزی نگفتم مگر آنچه را که از رسول الله صلی الله علیه وسلم شنیده بودم روزی مردی نزد رسول الله صلی الله علیه وسلم عطسه زد و گفت: «سلام علیکم» و رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: «علیک و علی أمک» رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: هر گاه یکی از شما عطسه زد «الحمد لله رب العالمین» بگوید و شنونده حمد «یرحمک الله» بگوید و عطسه‌زننده در پاسخ شنونده «یرغفر الله لنا ولکم» بگوید.

(این حدیث را امام ابوداود در کتاب الأدب، باب ما جاء فی تشمیت العطاس، ۳۰۷/۴، شماره ۵۰۳۷ تخریج کرده است و امام نسائی در عمل الیوم واللیلة ما یقول العطاس إذا شمته، صفحه ۲۴۱، شماره ۲۲۵ و ترمذی در سنن خود در أبواب الأدب باب ما جاء کیف تشمیت العاطس، ۱۰-۱۹۹-۲۰۰ و حاکم در مستدرک، کتاب الأدب، ۲۶۷/۴ تخریج کرده‌اند و این حدیثی است که امام ابوداود بر آن سکوت کرده است، ۳۰۷/۴ و علامه آلبانی در مشکات، ۱۳۴۱/۳ سند آن را صحیح دانسته است.)

### جواب شخص عطسه کننده:

هر گاه شخصی عطسه کننده به صدای بلند «الحمد لله» گفت، بر شخص شنونده واجب است، که جواب عطسه کننده را با «یرحمک الله» بدهد. در این مورد حدیثی داریم که از حضرت ابوهریر (رض) روایت است که رسول الله صلی الله علیه

وسلم فرمودند: «ان الله يحب العطاس ويكره التثاءب فإذا عطس فحمد الله فحق على كل مسلم سماعه إن يشتمه».

تخریج این حدیث جلوتر بیان شد و این حدیث دال بر این است که پاسخ عطسه‌زننده بر هر کسی که الحمدالله گفتن او را شنیده واجب است و آن کسانی که می‌گویند پاسخ دادن عطسه فرض کفایه یا سنت است هیچ دلیلی نزد آن‌ها وجود ندارد و در جواب آن‌ها فرمود رسول اکرم صلی الله علیه وسلم پیش می‌شود که می‌فرمایند: «فحق على كل مسلم سمعة أن يشتمه»  
«عطسه محبوب و مورد پسند خداوند متعال است و فائزه مکروه و مذموم است زمانی که یکی از شما عطسه زد باید «الحمد لله» بگوید و هر کسی صدای عطسه زدن و الحمد لله گفتن او را شنید بر او واجب است که جواب عطسه و الحمدالله گفتن او را بدهد».

همچنان از حضرت انس (رض) روایت شده است که دو شخص نزد رسول اکرم صلی الله علیه وسلم عطسه زدند، رسول الله صلی الله علیه وسلم جواب عطسه یکی را داد و جواب دیگری را نداد. آن شخص که پیامبر صلی الله علیه وسلم جواب عطسه‌اش را نداده بود (به عنوان گلایه) گفت: فلانی عطسه زد و شما جواب عطسه‌اش را دادید و من عطسه زدم و شما جواب عطسه مرا ندادید. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: او «الحمد لله» گفت و من جواب عطسه‌اش را دادم ولی تو «الحمد لله» نگفتی. (این حدیث را امام بخاری/ در صحیح خود در کتاب الأدب، باب لا یشتم العاطس إذا لم یحمد الله، ۱۲۵/۷ و امام مسلم در صحیح خود در کتاب الزهد، باب تشمیت العاطس و کراهة التثاءب، ۲۲۵/۸ تخریج کرده‌اند.)

### یادداشت:

برای کودکان و اطفال کلمات مخصوصی برای عطسه وجود ندارد و حکم عطسه اطفال خردسال دقیقاً همانند بزرگ سالها و مناسب نیست که در جواب عطسه اطفال کلمات و جملاتی از قبیل «أصلحك الذي أعطسك» «خدایی که تو را به عطسه درآورد تو را صالح کند» یا «عشت» یعنی همیشه زنده باشی گفته شود اگر گفتن چنین کلمات و الفاظی درست می‌بود مسلماً از پیامبر صلی الله علیه وسلم و صحابه کرام رضوان الله ثابت می‌شد.

### جواب عطسه غیر مسلمان (کافر):

اگر شخصی کافر عطسه زد و با آنها «الحمد لله» گفت باید در جوابش باید بگوییم «یهدیکم الله ویصلح بالکم» گفته شود یا خیر؟ در مورد حکم شرعی آن حدیثی داریم از حضرت ابوموسی اشعری (رض) که می‌فرماید در یکی از روزها یکنفر یهودی نزد رسول الله صلی الله علیه وسلم عطسه می‌زدند و امید داشتند که رسول اکرم صلی الله علیه وسلم در جواب عطسه آن‌ها «بیرحکم الله» بگوید ولی رسول الله صلی الله علیه وسلم «یهدیکم الله ویصلح بالکم» می‌گفت و جایز نیست که در حق آن‌ها دعای خیر شود. طبق فرموده خداوند متعال که می‌فرمایند: «مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ وَلَوْ كَانُوا أَوْلِيَا قُرْبَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُمْ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ» (سوره التوبة: 113)

(برای پیامبر صلی الله علیه وسلم و آن کسانی که ایمان آورده‌اند مناسب نیست که برای مشرکین و خویشاوندان مشرک خود را از خداوند طلب آمرزش کنند بعد از آنکه آنان اهل دوزخ شناخته شدند). (برای معلومات مزید مراجعه شود: امام احمد در مسند، ۴۰۰/۴ و امام بخاری در ادب الفمرد باب إذا عطس اليهودی، ۳۹۲/۲، شماره ۹۴۰ و امام ابوداود در سنن خویش در کتاب الأدب باب کیف یشتم الذی، ۳۰۸/۴-۳۰۹، شماره ۵۰۳۸ و امام نسائی در عمل الیوم اللیلة فیما یقول لأهل الکتاب إذا تعاطروا، ۲۴۳-۲۴۴ و امام ترمذی در سنن خویش ابواب الأدب باب ما جاء کیف تشمیت العاطس، ۱۹۸/۱۰-۱۹۹ و ابن السنی در عمل الیوم واللایلة باب کیف تشمیت أهل الکتاب، صفحه ۹۶، شماره ۲۶۲ و حاکم در المستدرک در کتاب الأدب، ۲۶۸/۴ تخریج کرده‌اند و امام ابوداود در سنن خود در رابطه با این حدیث سکوت اختیار کرده است و امام ترمذی حسن صحیح قرار داده‌اند و علامه البانی در صحیح سنن ترمذی، ۳۵۴/۲، شماره ۲۲۰۱ صحیح قرار داده‌اند.)

## فواید جواب عطسه کننده:

در جواب دادن به شخص عطسه فواید متعددی نهفته است که ذکر همه آن ضرورت به یک تحلیلی مستقلی دارد ولی من در اینجا فقط به دونقطه اشاره خواهم نمود:

اول: اولین فایده جواب دادن به عطسه برادر مسلمان، همانا ایجاد صفا و صمیمیت و جو مملو از محبت و مودت بین دو مسلمان برادر و ترویج فرهنگ سنت رسول الله صلی الله علیه وسلم است.

دوم: تأدیب عطسه‌زننده با شکستن غرور و تکبر و واداشتن او بر تواضع و فروتنی. زیرا یادآوری رحمت الهی توجه به گناهی می‌شود که اکثر مکلفان از آن پاک نیستند.

## داستان زیبا و آموزنده:

امام أبوداؤد رحمت الله علیه که یکی از علمای مشهور قرن سوم هجری (متولد سال 202 هجری و وفات 275 هجری) و صاحب یکی از معتبرترین کتاب حدیث بنام (سنن) می باشد که بنام سنن ابوداؤد شهرت دارد، روزی در یک کشتی سوار و عازم مسافرت بود.

که ناگهان صدای عطسه‌ای را از ساحل دریا شنید که بر آن «الحمد لله» گفته شد، می‌گویند امام أبوداؤد یک کشتی خورد به یک درهم به کرایه گرفت و پیش عطسه کننده رفت و جواب عطسه‌اش را داد و دوباره برگشت. هنگامی که از این کار او سؤال شد گفت: شاید او مستجاب الدعوة باشد و هنگامی که خوابید شنید که یک هاتفی می‌گفت: «یا اهل السفینة ان ابا داؤد اشتری الجنة من الله بدرهم». (ای اهل کشتی ابوداؤد بهشت را در مقابل یک درهم از خداوند خرید). (حافظ ابن حجر در فتح الباری اسناد این حدیث را جید و خوب دانسته و ابن عبدالبر، ۶۲۶/۱۰ نیز آن را تخریج کرده است).

## عطسه‌زننده در پاسخ جواب‌دهنده چه بگوید؟

هنگامی که شخصی عطسه می‌زند و «الحمد لله» می‌گوید و حاضرین در جلسه و شنوندگان عطسه جواب «الحمد لله» او را با «یرحمك الله» دادند بهتر آن است که عطسه‌زننده با یکی از دعا‌های مذکوره ذیل پاسخ جواب‌دهندگان را بدهد.

این روش‌ها در سنت رسول الله صلی الله علیه وسلم تذکر یافته که برای شنونده امکان چند جواب در سنت رسول الله پیشین گردیده، میتواند هر یک از جواب را ارائه کند، ولی بهتر آنست که در هر بار جواب‌ها متعدد باشد تا بر فحوای سایر احادیث عمل صورت گیرد:

اول: بهتر است که عطسه‌زننده پاسخ، جواب‌دهندگان را با «یهدیکم الله ویصلح بالکم» بدهد.

چون که حضرت علی کرم الله وجهه از پیامبر صلی الله علیه وسلم چنین روایت فرموده است: «إذا عطس أحدکم فلیقل: الحمد لله علی کل حال ولیقل له من عنده: یرحمك الله ویرد علیهم: یهدیکم الله ویصلح بالکم».

دوم: یا اینکه عطسه‌زننده در پاسخ جواب‌دهندگان «یغفر الله لنا ولکم» بگوید. در مورد حدیثی داریم که: از حضرت سالم بن عبید روایت شده است که می‌گوید: من همراه یک گروهی در سفر بودم، یکی عطسه زد و گفت: «السلام علیکم» و حضرت سالم بن عبید در جوابش گفت: «علیک وعلی أمک» سلام بر تو و بر مادرت و مرد ناراحت شد (من به او سلام دادم و او اسم مادرم را گرفت) حضرت سالم گفت: من چیزی نگفتم به جز آنچه که از رسول الله صلی الله علیه وسلم شنیدم روزی مردی نزد رسول الله صلی الله علیه وسلم عطسه زد و «السلام علیکم» گفت. رسول اکرم صلی الله علیه وسلم در جوابش فرمود «علیک وعلی أمک» رسول الله صلی الله علیه وسلم گفت: هر گاه یکی از شما عطسه زد «الحمد لله رب العالمین» بگوید و شنونده آن «یرحمك الله» بگوید و عطسه‌زننده در پاسخ، جواب‌دهنده «یغفر الله لنا ولکم» بگوید.

سوم: یا اینکه «یغفر الله لکم» بگوید. در مورد حدیثی داریم که: از حضرت ابن مسعود (رض) روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود: «إذا عطس أحدکم فلیقل: الحمد لله رب العالمین ویقال له: یرحمك الله ولیقل: یغفر الله لکم». هنگامی که یکی از شما عطسه زد «الحمد لله رب



**العالمین**» بگویند و آن کسانی که عطسه‌اش را شنیده‌اند «یرحمک الله» بگویند و عطسه‌زننده در جواب پاسخ‌دهنده «یغفر الله لکم» بگویند.

چهارم: یا اینکه در جواب آن‌ها «یرحمنا الله وایاکم ویغفرالله لنا و لکم» بگویند.

در مورد حدیثی داریم از حضرت نافع از حضرت ابن عمر (رض) روایت کرده‌اند: «هنگامی که شخصی عطسه می‌زند و برای او «یرحمک الله» گفته شود و خود عطسه‌زننده در پاسخ به جواب او «یرحمنا الله وایاکم ویغفرالله لنا و لکم» بگوید». (این حدیث را: امام مالک در موطأ در کتاب الاستئذان، باب التشمیت فی العطاس، ص ۵۹۸، شماره ۵ تخریح کرده‌اند و در الاثر از این حدیث سکوت شده و حافظ در الفتح، ۶۲۴/۱۰ اسناد آن را صحیح دانسته‌اند)

پنجم: یا اینکه در جواب آن‌ها «عافانا الله وایاکم من النار، یرحمک الله» گفته شود. در مورد حدیثی داریم از: حضرت ابن جمره (رض) که می‌فرمایند من از حضرت ابن عباس (رض) شنیدم که می‌گفت: «إذا شمت یقول: عافانا الله وایاکم من النار، یرحمک الله». (این حدیث را: امام بخاری این حدیث را در الأدب المفرد، باب کیف تشمت من سمع العطسة، ۳۸۶/۲، شماره ۹۲۹ تخریح کرده‌اند و حافظ ابن حجر در فتح الباری، ۶۲۴/۱۰ اسناد آن را صحیح دانسته‌اند) هنگامی که عطسه شخصی جواب داده شد، عطسه‌زننده در جوابش «عافانا الله وایاکم من النار، یرحمک الله» بگوید.

ششم: یا اینکه «یرحمنا الله وایاکم» بگوید. در مورد حدیثی داریم از: حضرت ابن مسعود (رض) روایت شده که فرمودند: «یرحمنا الله وایاکم» بگوید. (این حدیث را حافظ ابن حجر در فتح الباری گفته این حدیث را طبری از ابن مسعود روایت کرده و ابن ابی شیبیه از ابن عمر تخریح کرده‌اند).

### چه کسی مستحق جواب دادن نیست؟

هر شخصی که عطسه زد و «الحمد لله» گفت جواب دادن وی با «یرحمک الله» واجب است به جز شش نفر که عطسه آن‌ها جواب داده نمی‌شود که عبارتند از:

اول: کسیکه عطسه زد و «الحمد لله» نگفت عطسه‌اش باید بی جواب باقی بماند، طوریکه دلیل شرعی آن در فوق گذشت.

دوم: زمانی که شخصی بیشتر از سه مرتبه عطسه زد، عطسه‌اش جواب داده نمی‌شود، زیرا که این شخص سرما خورده است. طوریکه در حدیثی که: از حضرت ابوهریر (رض) روایت شده است که می‌گوید: من از رسول صلی الله علیه وسلم شنیدم که فرمود: زمانی که یکی از شما عطسه زد باید همنشین‌اش جواب عطسه او را بدهد و اگر از سه بار بیشتر عطسه زد پس او سرما خورده است و بیشتر از سه عطسه پاسخ داده نمی‌شود.

همچنان سلمه بن اکوع از رسول الله صلی الله علیه وسلم شنید که مردی نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم عطسه زد دیگری زد و رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: مرد سرما خورده است.

اگرچه برخی از علماء بدین عقیده اند که: اگر شخصی بیشتر از سه بار عطسه زد باز هم جواب داده می‌شود آن دسته از علما که قایل به جواز جواب دادن عطسه بعد از سه بار هستند نزد آن‌ها دلیل قابل اعتمادی وجود ندارد و حدیث استدلالی شان «یشمت العاطس ثلاثاً فإن زاد فإن شئت فشمته وإن شئت فكف» از جمله احادیثی ضعیفه میباشد. (طوریکه همین حدیث را امام ترمذی و علامه البانی ضعیف قرار دانسته در ضعیف جامع، صفحه ۹۳۳، شماره ۶۴۲۹ قید نموده است.)

وانگهی این حدیث دستور به جواب دادن عطسه کسی که بیشتر از سه عطسه زده است را نمی‌دهد و همین طور هم گفتن «شفاک الله و عافاک» مشروع نیست و از رسول الله صلی الله علیه وسلم ثابت نیست.

سوم: کسی که از جواب دادن عطسه بدش می‌آید و دوست ندارد کسی جواب عطسه‌اش را بدهد و اگر احساس خوف بشود که اگر ما جواب عطسه‌اش را بدهیم به ما ضرری برساند خداوند متعال می‌فرماید: «مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكَفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (سوره النحل: ۱۰۶). (کسی که کافر شد بعد از ایمان آوردنش و نه اینکه از روی اجبار کافر شود بلکه با اختیار و رغبت دلش آکنده به کفر گشت پس برای آن‌ها خشم و غضب خداوند و عذاب جهنم است).

و اگر هیچ نوع خطری از جانب آن شخص او را تهدید نمی‌کرد و احتمال خوف و ضرر نبود به خاطر اتباع از سنت جواب عطسه‌اش را بدهد تا این عمل او مخالفتی با شخص متکبر، بر اقدام متکبرانه‌اش در جهت شکستن غرورش باشد، از این رو که لفظ «تشمیت» (پاسخ عطسه) دعای رحمت است و این نوع دعا شایسته شخص مسلمان است فرقی نمی‌کند که چه کسی باشد. (تفصیل موضوع را میتوان در: فتح‌الباری، ۱۰/۶۲۲. مطالعه فرماید).

**چهارم:** هنگامی که شخصی عطسه زد و «الحمد لله» گفت و امام در حال خواندن خطبه بود در این صورت به عطسه‌اش پاسخ داده نمی‌شود چون که سکوت در حین قرائت خطبه «واجب» است. حضرت ابوهریره (رض) از رسول الله صلی الله علیه وسلم روایت کرده است که فرمودند: «إِذَا قُلْتَ لِصَاحِبِكَ انصت يوم الجمعة والإمام يخطب فقد لغوت». (بخاری، کتاب الصلاة، باب تحريم الكلام في الصلاة و نسخ ماكان من أبحاثه، ۲/۷۰-۷۱).

(ترجمه: هر گاه در روز جمعه که امام خطبه می‌خواند و تو به دوست و کناری‌ات گفتی ساکت باش دچار لغو (کار نادرست) شده‌ای).

به جز در صورتی که خطیب لحظه‌ای درنگ کند تا جواب عطسه‌اش داده شود مانعی وجود ندارد و همچنین که در حین خواندن نماز فرض یا نفل عطسه زد و الحمد لله گفت عطسه جواب داده نمی‌شود چون که از حضرت معاویه بن حکم السلمي روایت شده است: روزی من همراه رسول الله صلی الله علیه وسلم نماز می‌خواندم که مردی عطسه زد و من «بیرحمک الله» گفتم و اطرافیان شروع کردن به اشاره کردن و چشم غره دادن و من گفتم: مادرانتان به عزایتان بنشینند چرا، این طور نگاه می‌کنید و بعد شروع به زدن دست‌هایشان بر ران‌هایشان کردند، وقتی دیدم که مرا امر به سکوت می‌کنند من هم ساکت شدم هنگامی که رسول الله صلی الله علیه وسلم نماز خواندند (پدر و مادرم فدایشان باد من معلم و آموزگاری را بهتر از ایشان ندیدم نه قبل از او نه بعد از او، قسم به خدا نه بر سرم فریاد کشید و مرا نزد و توبیخ هم نکرد) فرمود: این نماز است و در حین خواندن آن شایسته و مناسب نیست که در آن از حرف‌های مردم گفته شود چرا که نماز نام تسبیح و تکبیر و خواندن قرآن است.

**پنجم:** کسی که عطسه زد و شخص دیگر در حالتی بود که در آن حال ذکر خدا و تسبیح برایش ممنوع است مانند توالی و غیره ... همچنان که «الحمد لله» گفتن در این صورت درست نیست جواب حمد را دادن نیز درست نیست چون که از ذکر در این حالت و صورت نهی شده است. (پایان)

## فازه چیست (Yawn)؟

فازه کشیدن (خمیازه) که در انگلیسی آنرا (یان) می‌گویند عبارت از حالت است که فازه کننده با باز کردن دهن و تنفس عمیق شکل غیر ارادی را می‌گیرد. فازه معمولاً از نشانه‌های خواب است اما در نشست‌های سیاسی عدم علاقمندی به بحث و افاده خسته شدن از بحث و علامت بی میلی به بحث می‌باشد. این حالت در اکثر حیوانات به شمول انسان دیده می‌شود.

فازه (خمیازه) کشیدن معمولاً در اثر سنگینی بدن و انباشتن آن (از غذا و نوشیدنی) و طلب سستی و میل به کسالت ایجاد می‌شود. آنچه که برای رفع فازه مشخص شده است، این است که شخص غذا، نوشیدن و کار زیاد را کمتر کند.

دین مقدس اسلام در مورد فازه آداب خاصی را برای پیروان خویش هدایت فرموده است، و اهم این هدایات اینست که در وقت فازه مستحب است که دهن را باز نکند، زیر باز کردن دهان بنابر حدیث پیامبر صلی الله علیه وسلم از اعمال شیطان است: «فازه کشیدن از شیطان است، پس هرگاه یکی از شما فازه کشید، دهانش را ببندد، چون باز کردن دهان از اعمال شیطان است و اگر یکی از شما بگوید: هاه (دهانش را باز بکند) شیطان را خندانیده است». بخاری (3289).

- اگر در وقت فازه انسان نتواند دهن خویش را ببندد، پس با لباسش یا دستش آن را بیوشاند. چون پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است: «وقتی یکی از شما در نماز فازه کشید، دستش را روی دهانش قرار بدهد، چون شیطان همراه فازه داخل بدن او می‌شود». مسلم (2995).

البته این امر یعنی گذاشتن دست بر دهان فقط مخصوص وقت نماز نیست بلکه در هر حالتی اگر فرد نتوانست جلو فازه خود را بگیرد، دست خود را بر دهانش قرار دهد.

از نگاه طبی هم هنگام فازه کشیدن حد اکثر هوا و اکسیجن داخل سیستم تنفسی می‌گردد بناء دهن باید بسته باشد تا از طریق مجرای بینی داخل گردیده تا هم مرطوب گردد و هم گرد و خاک ایکه شامل هوا میباشد از طریق بینی تصفیه گردد.

و به تجربه هم دیده شده است که بعضی اوقات باز کردن دهن هنگام فازه کشیدن سبب بیجا شدن استخوان علاشه نیز می‌گردد.

برخی را عقیده بر آن است که گویا در شرع اسلام بر منع فازه در وقت نماز حدیثی وجود دارد خدمت این تعداد از افراد باید گفت که: در منع فازه در وقت نماز حدیثی وارد نشده، بلکه در مورد فازه در وقت نماز احادیثی وارد گردیده است.

ولی یک نقطه را نباید فراموش کرد که: شرع اسلامی قاری قرآن عظیم الشان را از کشیدن فازه منع فرموده است.

حافظ ابن حجر رحمه الله از بعضی از علما نقل کرده است که: از جمله خصوصیات پیامبر صلی الله علیه وسلم این بود که هرگز فازه نمی‌کشید، چون فازه کشیدن و باز کردن دهان از اعمال شیطان است.

- بسیاری از مردم به اشتباه هنگام فازه کشیدن «أعوذ بالله من الشيطان الرجيم» می‌گویند. در حالی که این عمل توسط پیامبر صلی الله علیه وسلم انجام نشده و مشروع نیست.

- شیطان وارد بدن کسی که فازه می‌کشد، می‌شود، «وقتی یکی از شما فازه کشید، پس تا جایی که می‌تواند، دهانش را ببندد. چون شیطان وارد دهانش می‌شود. (امام احمد، صحیح الجامع (426)).

- به هنگام فازه صدای خود را بلند نکند. «هرگاه یکی از شما فازه کشید تا جایی که می‌تواند، دهانش را باز نکند و هاهاه نگوید. چون به این کار شیطان را می‌خنداند.» (سنن ترمذی (2747)).

- زمانیکه شخصی می‌خواهد فازه بکشد، لازم است تا آنجا که در توانش است آن را فروبرد و از وقوع آن جلوگیری کند و دهانش را کنترل نموده و آن را بسته نگه دارد تا فازه کشیده نشود. در این مورد حدیثی داریم از حضرت ابو هریره (رض) که رسول الله صلی علیه وسلم فرموده است:

«التَّائِبُ مِنَ الشَّيْطَانِ فَإِذَا تَتَّابَبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَكْظِمْ مَا اسْتَطَاعَ». (امام مسلم/ در صحیح خود در کتاب زهد، باب تشمیت العاطی و کراهة التتأوب، ۲۲۵/۸-۲۲۶ تخریج کرده است.

«فازه از طرف شیطان است، زمانی که یکی از شما فازه کشید اگر توانایی داشت از وقوع و انجام آن جلوگیری کند.» و اگر توانایی جلوگیری و کنترل آن را نداشت پس دهانش را ببندد و دستش را بر

دهانش نگه داشته و دهانش را با دستش ببوشاند زیرا که از حضرت ابی سعیدس روایت شده که رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمودند: «إِذَا تَتَّابَبَ أَحَدُكُمْ فِي الصَّلَاةِ فَلْيَكْظِمْ مَا اسْتَطَاعَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ

يَدْخُلُ». (مراجعه فرماید به فضل الله الصمد، شرح الأدب المفرد، ۳۷۶/۲). (هنگامی که یکی از شما فازه کشید دهانش را با دستش بگیرد چون که شیطان داخل دهانش می‌شود).

## خواننده محترم!

علماء می‌فرمایند: بهتر است که دهانش را با دست چپش محکم بگیرد چون از دست چپ در موارد غیر صیحی و مکروه کار گرفته می‌شود (مانند استنجاء و غیره ...).

## عدم رعایت دساتیر شرعی در وقت فازه:

شخصیکه اگر در رابطه با فازه (خمیازه) به هدایت و توصیه‌های رسول الله صلی الله علیه وسلم توجه نکنند دچار مشکل شده و مسلماً با موارد زشت و ناپسند و در نهایت با گناه مواجه خواهد شد که این موارد عبارتند از:

- از اجر و پاداش کارهای نیکی که با انجام و رعایت کردن این سنت به دست می‌آید، محروم می‌گردد.

- چهره فازه‌کننده به خاطر باز شدن دهان و نگرفتن با دست، زشت و بدریخت می‌شود.

- گاهی مواقع در حین فازه، رگ‌های عصب و شاه‌رگ‌ها منحل شده و فک می‌افتد یا اینک ضعیف و شل می‌شود.

و در نهایت، فائزه باعث رضامندی و خشنودی شیطان شده و سبب دخول آن از مجرای دهان شده و به خاطر اطاعت از او و نافرمانی خداوند متعال شیطان به هدف خود می‌رسد.  
(مراجعه فرماید به شرح ابن عربی بر سنن ترمذی، ۱۰/۱۹۸).

رسول اکرم صلی الله علیه وسلم می‌فرماید: «إِذَا تَتَّاعَبَ أَحَدُكُمْ فَلْيُرِدْهُ مَا اسْتَطَاعَ فَإِنَّ أَهْلَكُمْ إِذَا تَتَّاعَبَ ضَحِكَ مِنْهُ الشَّيْطَانُ». هنگامی که یکی از شما فائزه کشید اگر توانایی داشت آن را دفع کند زیرا هنگامی که یکی از شما فائزه می‌کشد شیطان می‌خندد.

و در جایی دیگری می‌فرماید: «إِذَا تَتَّاعَبَ أَحَدُكُمْ فِي الصَّلَاةِ فَلْيُكْظِمْ مَا اسْتَطَاعَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَدْخُلُ». «زمانی که یکی از شما خمیازه کشید دستش را جلوی دهانش بگیرد زیرا که شیطان داخل دهان او می‌شود».

صدایی را که شخص در حین فائزه کشیدن از خود درمی‌آورد یک اخلاق و عادت زشت و بدی است، چون که از انجام این عمل و صدا شیطان خوشحال شده و می‌خندد. و همچنان یک احساس و فضای خسته کننده نیز در محیط مذکور حکمفرما می‌گردد.

رسول اکرم صلی الله علیه وسلم می‌فرماید: «وإِذَا التَّتَّاعَبَ فَإِنَّمَا هُوَ مِنَ الشَّيْطَانِ فَلْيُرِدْهُ مَا اسْتَطَاعَ فَإِذَا قَالَ: هَا، ضَحِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ». (فائزه از طرف شیطان است اگر توانایی و استطاعت داشت جلوی آن را بگیرد و هنگامی که شخص با فائزه صدای «ها» را از خودش درمی‌آورد شیطان خوشحال و خشنود می‌شود). (در رابطه با خمیازه شدید حدیثی روایت شده که «التَّتَّاعَبُ الشَّدِيدُ وَالْعَطْسَةُ الشَّدِيدَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ»، ضعیف است و علامه البانی آن را ضعیف قرار داده است و همچنین ابن السنی در صفحه ۹۷، شماره ۲۶۴ در محقق عمل الیوم واللیلة ضعیف قرار داده است. و همین قول رسول الله صلی الله علیه وسلم «فلیکظم ما استطاع» کفایت می‌کند و کافی است.)

### «هنگام فائزه کشیده «تعود» گفتن:

در هنگام فائزه کشیدن گفتن «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» مشروعیت ندارد».

خیلی از مردم، هنگام فائزه کشیدن «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» می‌گویند و آن را یک عمل مستحب می‌پندارند و اگر این عمل مشروع می‌بود حتماً موارد زیادی در رابطه با آن از پیامبر صلی الله علیه وسلم و اصحابش نقل می‌شد حتی در رابطه با این موضوع حدیث ضعیفی هم موجود ندارد و هیچ جای تردید نیست که هر آن عملی که بر آن دلیل شرعی وجود نداشته باشد آن عمل بدعت محسوب می‌شود و هر بدعتی مردود به صاحبش باز گردانده خواهد شد.

چنانچه از حضرت عایشه (رض) روایت شده که آن حضرت صلی الله علیه وسلم فرمودند: «مَنْ عَمِلَ عَمَلًا لَيْسَ عَلَيْهِ أَمْرًا فَهُوَ رَدٌّ» «هر کس که عملی را انجام دهد که آن عمل از دین ما نیست و مورد تأیید دین ما نیست آن مردود است». (امام مسلم/ در صحیح خود این حدیث را در کتاب الاقضية، باب نقض الأحكام الباطلة و رد محدثات الامور، ۵/۱۳۲ تخریج کرده است.)

### پیامبران فائزه نمی‌کشیدند!

حافظ ابن حجر/ در فتح الباری می‌نویسد: از خصایص و ویژگی‌های نبوی موردی است که ابن شیبیه و بخاری در کتاب تاریخ خود از روایت مرسل (مرسل از انواع حدیث ضعیف است) «بیزیدین أضم» نقل کرده‌اند که: «مَا تَتَّاعَبَ النَّبِيُّ قَطُّ» یعنی پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم هیچ وقت فائزه نکشید و امام خطابی نیز از طریق «مسلمه بن عبدالملک بن مروان» تخریج کرده‌اند که گفته: «مَا تَتَّاعَبَ نَبِيٌّ قَطُّ» و مسلمه بسیاری از صحابه کرام را دریافته و ملاقات کرده است و راوی ثقه و راستگویی است و حدیث «أَنَّ التَّتَّاعَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ» تأییدی است بر اینکه پیامبران صلوات الله علیهم، هیچگاه فائزه نکشیده‌اند. (مراجعه شود به فتح الباری، ۱۰/۶۲۸ و مراجعه شود: به فضل الله الصمد، شرح ادب المفرد، ۲/۳۹۴)

### جلوگیری از فائزه کشیدن:

برای اینکه از فائزه های زیاد نجات یابیم ، اطباء پیشنهاد می نمایند که از طریق بینی خود نفس



بکشید و هوارا از دهانتان خارج کنید. بنابراین، هنگامی که احساس فائزہ دارید، چندین نفس عمیق کشیده و می توانید قبل از شروع آن را متوقف کنید.

بہتر است از طریق بینی خود، هوا را داخل داده و از دہان خارج کنید. این کار اجازه می دهد اکسیژن را وارد کرده و هوا را بہ دیافراگم خود منتقل کنید .

### نوشتن آب سرد :

اطباء میگویند خنک شدن بدن می تواند در از بین بردن فائزہ موثر باشد .وحتی خوردن غذاهای سرد نیز برای جلوگیری از فائزہ زیاد موثر است. سبک زندگی سالم را دنبال کنید زیرا بہ طور کلی، سالم بودن می تواند احساس خستگی را کاهش دهد.

## آروغ چیست (Burping)؟

آروغ (عروق) زدن (برپنگ) عبارت از خارج کردن گازات معدوی است کہ با بوی غیر خوش ایند از دهن خارج میگردد. این گازات ممکن است توسط مواد غذایی هضم نشده کہ در روده تولید شده و یا ممکن است مانند بلع هوا در حال صحبت کردن موجب آروغ گردد.

المانها ( Rülpsen ) گفته واز کسیکہ آروغ در پیشروی مردم بزند ، بہ دید تحقیر دیده واز شنیدن آواز آروغ نفرت جدی دارند ، بخصوص از آنعدہ آروغ کہ بوی سپرداشته باشد ، حتی مواردی دیده شده کہ از سلام وعلیک بہ همچو اشخاص خود داری میکنند و اگر احیاناً از شخصی آروغ بہ خطاً خارج شود در جمع کل (Entschuldigung) (معذرت جہری) میخواید .از تکرار آن خود داری میکند.

آروغ زدن در موارد مانند عادت بسیار خوب و اظهار خوشی و رضایت در کلچر تمدن منگولیا آن مناطق است. در نشست های دیپلوماتیک اگر مهمان رسمی بعد از صرف غذا آروغ نہ کشد بر مهمان نادر خوش نہ خورده و اما زمانیکہ بعد از صرف غذا مهمان اروغ بکشد، موجب مسرت و خوشی صاحب خانه میشود.

همچنان در کشور چین و تایوان، آروغ زدن بیانگر لذت بردن از غذاست و میزبان این صدا را نوعی تعریف از هنر آشپزی خود تلقی می کند.

قابل یاد دہانی است کہ : آروغ زدن بعد صرف طعام در کشور های چون ترکیہ، ہند و عربستان سعودی بمثابہ تعریف غذا محسوب میشود .

در کشور ما افغانستان آروغ زدن بخصوص بعد از صرف طعام از جملہ عیوب شمردیدہ نمیشود ، و حتی برخی از مردم با شنیدن آروغ ، بہ آروغ کننده اصطلاح «نوش جان» را نیز استعمال می نمایند یعنی کہ غذا مزدار صرف نموده آید ،ویا اینکه غذا بسیار خوش مزہ بود . ولی هستند تعدادی از انسانها کہ آروغ زدن بخصوص هنگام صرف طعام اظهار نفرت میکنند و آنرا بد ہم می بینند.

## عوامل آروغ:

اطباء بدین عقیدہ اند کہ آروغ زدن عمل است کہ بدن میخواید خودرا از گازات کہ ممکن منبع خارجی داشته باشد خلاص نماید این گازات ، در حال صحبت کردن ، خندہ کردن ، جویدن نان ویا اثر شترس ها داخل معدہ میگردد کہ بعداً بشکل آروغ از بدن خارج میشود.

## اساس ترین علت آروغ:

اساسی ترین علت آروغ زدن را اطباء مریضی ریفلکس معدہ بہ مری یا (GERD) معرفی داشته است . هنگامی کہ عضلہ انتہایی مری بہ خوبی بسته نمی شود، محتویات معدہ از جملہ اسید می تواند بہ مری راہ یافته و منجر بہ آروغ شود.

## چگونه میتوان از آروغ نجات یافت؟

اولین: راہ کہ اطباء در نجات آروغ پیشنهاد می نمایند ، همانا نوشتن معایات است : طوریکہ متذکر شدیم اولین، سادہ ترین و مطمئن ترین راہ برای جلوگیری از آروغ زدن ، نوشتن مایعات، ترجیحاً آب است. اگر آروغ زدن عاملش سوء هاضمہ باشد ، چای وسایر مایعات کہ برای هاضمہ مفید باشد برای جلوگیری از آروغ فایده میرساند.

**دومین:** رهنمود صرف کردن انواع غذا در اوقات مختلفه است. این بدین معنی است که بسیاری از اوقات ممکن است با صرف نظر از یک وعده غذایی، در سیستم هاضمه معده گاز ایجاد شود. خوردن غذاهای چرب، پس از یک دوره گرسنگی می تواند باعث بوجود آمدن گاز شود. علاوه بر این، مطمئن شوید غذا را خوب می جوید و با عجله غذا نمی خورید.

**سومین:** راه تقلیل آروق نشستن آرام و مطمئن در وقت صرف طعام است: برخی مطالعات نشان داده اند که نشستن باعث می شود که گازات اسانتر از معده خارج شود و یکی از روشهای سریع مقابله با آروق زدن مکرر، همین است.

**چهارمین:** راه تقلیل آروق ترمیم دندان های ساختگی است: همانطور که گفته شد، دندان مصنوعی نامناسب می تواند باعث بلع هوا شود. همچنین، قطره بینی نیز می تواند باعث شود مقداری هوا وارد سیستم معدوی گردد.

**پنجمین:** راه تقلیل آروق همانا تداوی رفلکس معده است: اگر رفلکس اسید معده، علت آروق زدن بیش از حد باشد، بهتر است در خوردن برخی مواد غذایی زیاده روی صورت نگیرد. برخی مواد غذایی مانند مرکبات، غذاهای ادویه دار، و نوشیدنی گازدار می توانند اسیدیته معده را افزایش دهند، بهتر است از آنها پرهیز شود.

**ششمین:** راه تقلیل آروق همانا: تبدیل برخی از داروها است. مانند آنتی بیوتیک می تواند با بر هم زدن تعادل روده، باعث نفخ شوند. بنابراین، اگر آروق با مصرف داروی خاصی بیشتر می شود، با طبیب معالج خود در مورد صحبت بعمل آرید.

**هفتمین:** عامل که در تقلیل آروق موثر می باشد همانا تداوی و معالجه امراض روانی است. اگر انسان تحت شترس جدی قرار داشته باشد، باید انرا دقیق مدیریت کند. صحبت با یک مشاور و روانشناس، در مورد مشکلات شما می تواند به کنترل استرس کمک کند.

برخی از اطباء در مورد تداوی و معالجه آروق پیشنهاد نوشیدن شیر و شربت و چای نعناع رانموده اند. نباید فراموش کرد که: آروق زدن، ناخوشایند است، اما اغلب می توانید آن را با تغییر عادات غذایی و شیوه زندگی تداوی و معالجه نمود، اگر دچار نفخ و آروق زدن بیش از حد هستید و پس اقدامات اولیه و تغییر عادات غذایی و زندگی، تداوی نشد عاقلانه ترین کار مراجعه به داکتر معالج و متخصص است.

## رهنمود اسلامی در مورد آروق:

طوری که متذکر شدیم آروق صدایی است که در نتیجه سیری ایجاد می شود، و همراه آن بویی از معده شخص بیرون می آید.

پیامبر صلی الله علیه وسلم، پس از اینکه عبدالله ابن عمر نزد او آروق کرد، به او فرمود: «آروقت را از ما دور کن، چون کسی که در این دنیا بیشتر سیر باشد در آخرت بیشتر و طولانی تر گرسنه خواهد بود». (حدیث حسن - ترمذی و ابن ماجه و آلبانی در السلسله الصحیحه (343/1))

در اینجا دلیلی وجود ندارد که ما به کسی که آروق می زند، چه بگوییم. بنابراین ابن مفلح می گوید: «چیزی در مورد جواب آروق زدن وجود ندارد، ولی ابن عقیل و دیگران می گویند هرگاه آروق زدن الحمد لله گفت، مستحب است که جواب وی را بدهد. در حالی که این چیزی است که رایج شده است. (و اساس شرعی ندارد). (الأداب الشرعیه (2/1، 329/404)).»

## آداب تف انداختن:

تف، همان آب دهان است که هنگام بیرون آمدن از دهان تف گفته می شود.

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ نَصْرٍ، قَالَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، عَنْ مَعْمَرٍ، عَنْ هَمَّامٍ، سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَلَا يَبْصُقُ أَمَامَهُ، فَإِنَّمَا يُنَاجِي اللَّهَ مَا دَامَ فِي مُصَلَّاهُ، وَلَا عَنْ يَمِينِهِ، فَإِنَّ عَنْ يَمِينِهِ مَلَكًا، وَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ أَوْ تَحْتَ قَدَمِهِ، فَيَدْفِنُهَا ». (صحیح بخاری جلد ۱ کتاب ۸ حدیث ۴۰۸)

حَدَّثَنَا آدَمُ، قَالَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، قَالَ حَدَّثَنَا قَتَادَةُ، قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « الْبِرَاقُ فِي الْمَسْجِدِ حَظِيئَةٌ، وَكَفَّارَتُهَا دَفْنُهَا ». (صحیح بخاری جلد ۱ کتاب ۸ حدیث ۴۰۷)

با استناد به احادیث فوق الذکر تف کردن بسوی کسی عمل خلاف ادب است و خود تف ناپاک است چون اگر پاک میبود رسول الله صلی الله علیه وسلم امر دفن او را نمی داد. وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (النجم ۳)

باید به طرف چپ خود تف بیاندازد. چون پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است: «آیا یکی از شما راضی می‌شود که در صورت او تف بیاندازد؟ هرگاه یکی از شما (برای نماز خواندن) در جهت قبله ایستاد رو به خدای خود ایستاده است و فرشته در طرف راست اوست، پس در طرف راست خود تف بیاندازد. و در جهت قبله نیز تف بیاندازد. یا به طرف چپ تف بیاندازد، یا زیر پاهای خود بیاندازد. و اگر نتوانست تف را نگه دارد، این کار را بکند. یعنی در لباس خودش بیاندازد. (صحیح الجامع 2661)).

## مأخذها و منابع مهم:

- آداب عطسه و خمیازه تألیف: اسماعیل الرمیح مترجم: گلناز رخشانی مقدم
- کتاب حدیث شریف، صحاح سته، مشکوه المصابیح
- قاموس های فارسی عربی، عربی انگلیسی و المانی
- فتح الباری
- فضل الله الصمد، شرح ادب المفرد.
- الفوائد المجموعة فی الأحادیث الموضوعه از علامه شوکانی.
- کشف الخفا از علامه عجلونی

## فهرست مطالب مندرج :

- عطسه چیست؟
- عوامل عطسه
- ایجاد نظم خاص جسمانی در وقت عطسه
- چرا بعضی‌ها پشت سر هم عطسه می‌کنند؟
- چرا برخی افراد با صدای بلند عطسه می‌کنند؟
- مؤمن عطسه را نوست دارد
- عطسه های پی در پی
- مراعات تین صدا و بستن دهن در وقت عطسه
- کج کردن دهن در وقت عطسه
- گفتن «الحمد لله» با صدای بلند
- انواع «حمد» در عطسه
- جواب شخص عطسه کننده
- جواب عطسه غیر مسلمان ( کافر )
- فواید جواب عطسه کننده
- داستان زیبا و آموزنده
- عطسه زنده در پاسخ جواب دهنده چه بگوید؟
- چه کسی مستحق جواب دادن نیست؟
- فازه چیست ( Yawn )؟
- عدم رعایت دساتیر شرعی در وقت فازه
- «هنگام فازه کشیده «تعوذ» گفتن
- پیامبران فازه نمی‌کشیدند!
- جلوگیری از فازه کشیدن
- آروغ زدن چیست (Burping)؟
- عوامل آروغ
- اساس ترین علت آروغ
- چگونه میتوان از آروغ نجات یافت؟
- رهنمود اسلامی در مورد آروغ
- آداب تف انداختن

## عطسه و آداب آن

**تتبع و نگارش:** امین الدین « سعیدی- سعید افغانی »  
مدیر مرکز مطالعات ستراتیژیکی افغان  
و مسؤل مرکز فرهنگی د حق لاره- جرمنی  
مهتم: دکتور صلاح الدین «سعیدی – سعید افغانی»  
مصحح: فضل احمد

ادرس: [saidafghani@hotmail.com](mailto:saidafghani@hotmail.com)



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**